



Vigtigheden af børns fysiske aktivitet

I Næstved Kommunes dagpleje, d. 13. november 2017 Om motorik, sanseintegration og tilknytningens betydning for børns udvikling



Underviser: Connie Nissen, Privat praktiserende børneergoterapeut aut.



CONNIE NISSEN

Privat praktiserende ergoterapeut i 27 år



**Forfatter til bogen: "Sansemotorik og samspil.
Forstå børn der er svære at forstå"
Kan købes i dag med 20% rabat
Normalpris 349 kr. i dag 279 kr.**

Undersøgelser, træning og behandling, Vejledning Og supervision af børns:

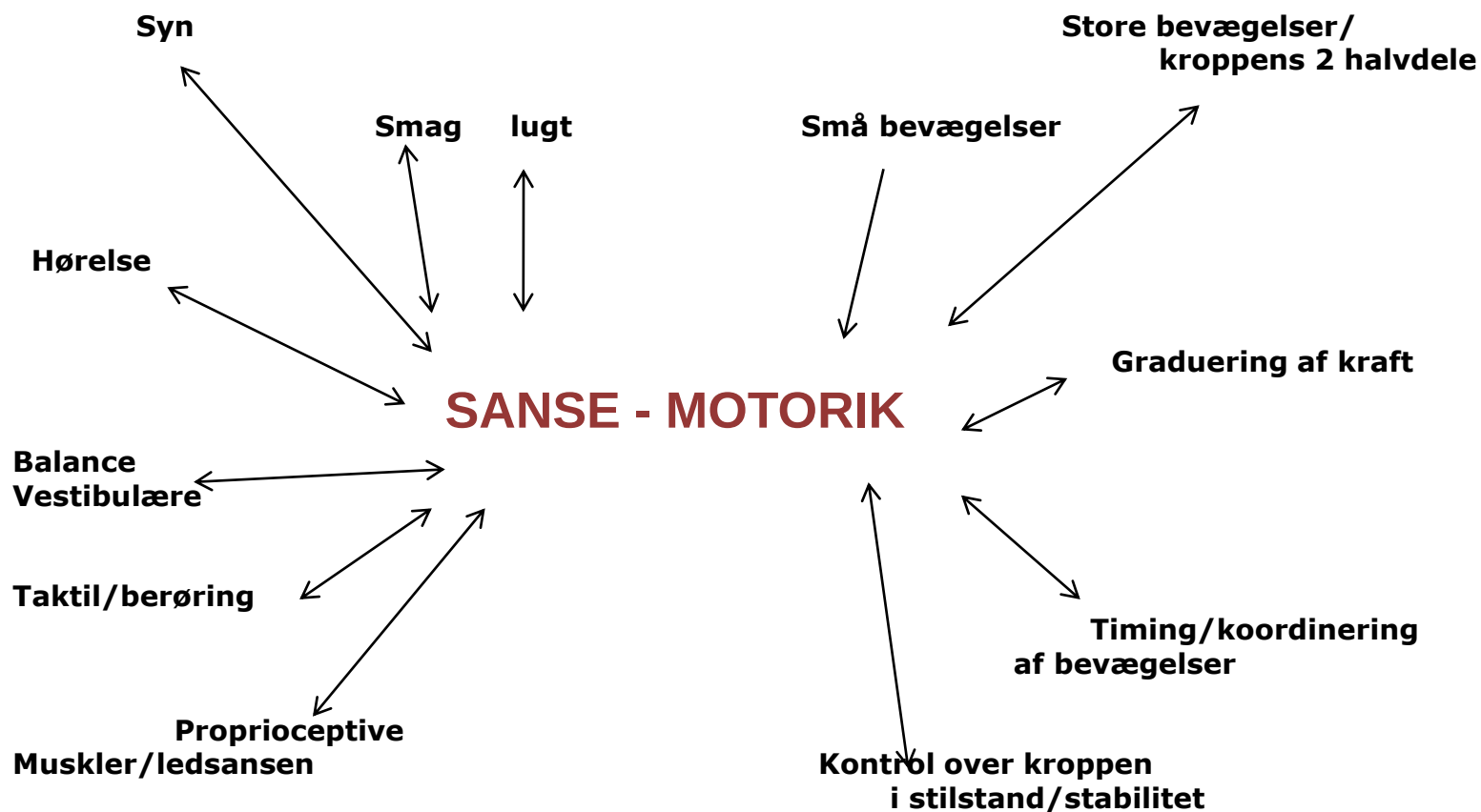
- Sansemotoriske udvikling/Sanseintegration
- motoriske udvikling
- Forløb med børn med vanskeligheder med tilknytning ved hjælp af Theraplay
- Børn med diagnoser og mange uden
- Børn fra få måneder til 17 år

Kurser afholdes alene men også med:
Kostvejleder,
neuropsykolog
rytmikpædagog



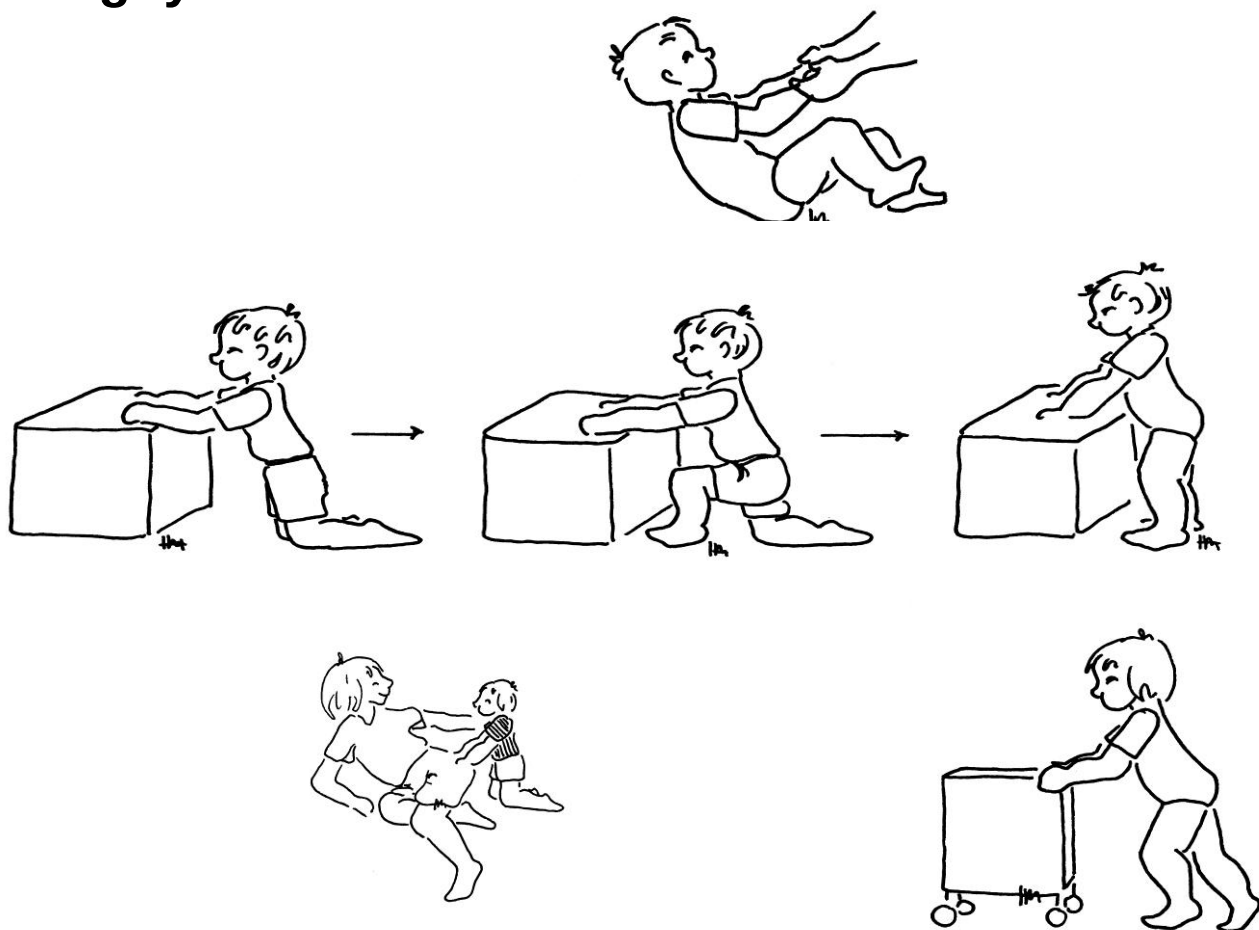
KONTAKT - STIMULERING

Udfordringer er nødvendige





Motorik og fysisk aktivitet







Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn

© Sundhedsstyrelsen, 2016

På side 5

Tilpas **udfordrende, varierende og motiverende** fysiske udfoldelsesmuligheder både **hjemme og i dagtilbuddet** er vigtigt for, at barnet har mulighed for at udvikle sine motoriske kompetencer.

Men **jo mere kompetente børn føler sig på det motoriske område**, jo større sandsynlighed er der for, at børnene senere i livet **vælger fysiske fritidsaktiviteter**



Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn

© Sundhedsstyrelsen, 2016

Side 8

Forståelsen af, at barnet erfarer gennem sine sanser og kropslige handlinger, betyder, at bevægelse og motorik ikke blot er aktiviteter, men **barnets måde at være og at lære på.**

Side 10

Kompetencerne udvikles gennem børnenes deltagelse i selvinitierede og voksenorganiserede lege og i læringsmiljøer, der taler til og udfordrer kroppen. Igennem kropslig aktivitet får barnet mulighed for **ikke blot oplevelse af at mestre krop og bevægelse men også at mestre den i fællesskab med andre**





Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn

© Sundhedsstyrelsen, 2016

Side 48

Perioder med struktureret fysisk aktivitet, dvs. aktivitet som organiseres af eksempelvis pædagoger, viste umiddelbart de mest lovende resultater – særligt hvis den strukturerede aktivitet skemalægges dagligt!

Maveleje er bare vigtigt! Og øger børns motoriske sikkerhed!



Kropsstabilitet øger børns motoriske sikkerhed!





BØRN HAR LYST TIL AT BRUGE KROPPEN



Børn er ikke motiverede for fysisk træning med vægt på biomedicinsk effekt.

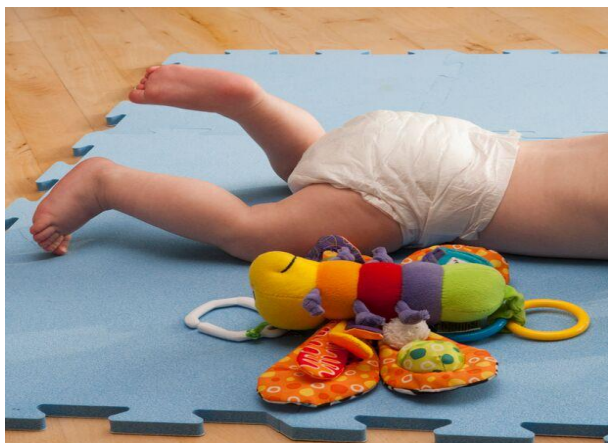
De bevæger sig, fordi det er sjovt, fordi det giver mulighed for at deltage i meningsfulde fællesskaber, og fordi de er motiverede for at mestre kroppen og de motoriske udfordringer, som hverdagen byder



Sundhedsstyrelsens rapport 2016 side 56



BØRN HAR LYST TIL AT BRUGE KROPPEN



Børn eksperimenterer med kroppen

Børn leger

Børn har kropslige ideer i massevis

Børn knokler

Børn "arbejder" med omgivelserne

Børn larmer

De vil noget med den krop.

De har masser af gode hensigter og intentioner..

Det øger deres kropslige kontrol

Børn "laver" ikke bevægelser eller motorik

De bruger kroppen, fordi de kan!







SENSORISK BEARBEJDNING

Er meget forskellig



Vi har alle individuelle sensoriske behov og forskellige sensoriske tolerance værdier

Nogle har sensoriske bearbejdningssværligheder



TÆT, TILLIDSFULD RELATION

Giver god grobund for god udvikling...

Følelsesmæssig ro,
sansemotorisk sikkerhed
og god opmærksomhed
er afhængig af gode relationer.

Uden gode relationer til de nære voksne
ses utilstrækkelig udvikling.

**Hils på børnene mange gange om dagen😊!
Find dem, når de gemmer sig!**

Benævn det de gør.

Smil og grin sammen!





SPEJLNEURONERNES BETYDNING



Det er dokumenteret at vi har nerveceller, som næsten er identiske, hvad enten vi er i aktivitet eller observerer andre, som er i aktivitet:

Derigennem får børn inspiration til deres udvikling!

- Bevægelse
- Sansning
- Omsorg
- Nærvær
- opgaveløsning fra omgivelserne

Når børn ser på andre børn og på voksnes handlinger bliver nervesystemet stimuleret.



TRØST



Vi trøster når nogen
græder



Vi ser og mærker når
humøret vender



OMSORG



Når vi giver børn, dyr
og hinanden omsorg,
lærer børnene det ved
at se på os!





SPEJLNEURONERNES BETYDNING

Børn inspireres også til at bruge kroppen, når de ser, hvad de voksne gør..... 😊





BØRNS UDVIKLING ER AFHÆNGIG AF SØVN



Børn har brug for at være udhvilede hver dag

God søvn kræver:

- God kost
- God tilknytning
- God struktur med relationelt indhold
- God og varieret motorisk aktivitet



TAK FOR IAFTE

Læs mere om sansemotorik på:

Facebook: børneergoterapeut Connie Nissen

www.sansemotorik.dk

